Varoluş Dergisi

Spiritüalizim & Kişisel Gelişim & Reiki

www.varolus.com

Sayı 80
Kasım 2023
İnternet Dergisi

Yaşam

Aydın Yakupoğlu
" Kişisel Gelişim Kitapları "

Selin Binay
" Asrın Kutlu Olsun Canım Türkiyem! "

Şebnem Hoşer
" Gönlün Var mı? "

Gökçe Yılmaz
" Aynılıktaki Farklılık "

Seher Bakım
" Denge ' Siz ' siniz "

Spiritüalizm

Ahu Birlik
" Güçlü Aura ve Korunma "

Emine Nalçacı Maviş
" Beni Yaşatırken Beni Öldürme "

Hakan Özsoy
" Astral Seyahat "

Sema Kuşçu
" Kader mi? "

İÇİNDEKİLER

01
AYDIN YAKUPOĞLU
Kişisel Gelişim Kitapları
Yaşam

02
GÖKÇE YILMAZ
Aynılıktaki Farklılık
Yaşam

03
SEHER BAKIM
Denge "Siz" siniz!
Yaşam

04
SELİN BİNAY
Asrın Kutlu Olsun Canım Türkiyem!
Yaşam

05
ŞEBNEM HOŞER
Gönlün Var mı?
Yaşam

06
AHU BİRLİK
Güçlü Aura Ve Korunma
Spiritüalizm

07
EMİNE NALÇACI MAVİŞ
Beni Yaşatırken Beni Öldürme
Spiritüalizm

08
HAKAN ÖZSOY
Astral Seyehat
Spiritüalizm

09
SEMA KUŞÇU
Kader mi?
Spiritüalizm

Varoluş Dergisi

Artık Spotify üzerinden poadcast yayınlarıyla yazılarımızı sesli olarak dinleyebileceksiniz.

PODCAST'TEN ÇALINIYOR
VAROLUŞ DERGİSİ

Varoluş Dergisi

VAROLUŞ DERGİSİ

KİŞİSEL GELİŞİM KİTAPLARI

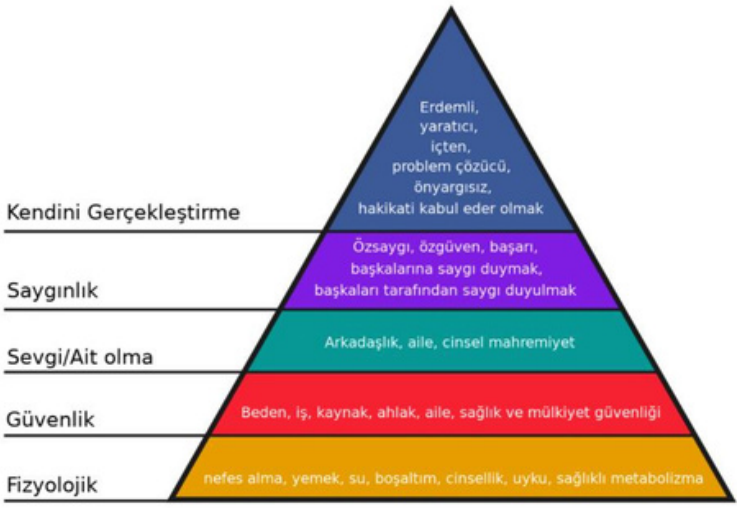
AYDIN YAKUPOĞLU

Merhaba Varoluş Dergisi okurları. Sizlere yazabilmek ve ulvi yönden gelişimimi sağlayabilmek için sıkça kişisel gelişim kitapları okumaktayım. Zamanla ben de bu kaynaklardan yararlanırken bazı şeylere dikkat ettiğimi fark ettim. Bunları sizlerle paylaşmak istiyorum.

İlk olarak hayatını durağan halde yaşayan veya kendine koyduğu kurallardan dolayı yeni bir şeyler yapmaktan çekinen ve hayatı tehlike olarak algılayan kişiler için yazılmış, adrenalin seviyesi yüksek, haydi kalkalım eğer istersek bizi kimse tutamaz güdümlü yazılmış kitaplardan bahsetmek istiyorum. Açıkçası böyle yazıları okumak çok zevkli ayrıca insana çok isteyip te yapamadığı şeyleri anımsatıyor. Bununla birlikte bu işe gönül vermiş, kendi hayatında birçok şeyi değiştirmiş, birçok insana kişisel gelişimleri konunda yardım etmiş, neyden bahsettiğini çok iyi bilen yazarlar sonrasında sevgiden, iyi ve kötüden, hepimizin büyük bir sistemin parçası olduğumuzdan bahsetmeyi unutmadan kitaplarını bitirmiyorlar. Farkındalık odaklı bu yazılarda bazen farkında olunmadan ya da sıkça rastladığım gibi yazara farklı okuyucuya farklı anlam ihtiva eden kelimeler kullanılması vasıtasıyla anlam kayması veya yanlış anlaşılmalar olabildiği kanaatindeyim. Türkçe' ye çevirisi yapılmış kitaplarda da buna sık sık rastlamaktayım. Nitekim böyle örneklerin bulunduğu kitaplar tamamı kusurlu olduğu varsayımı ile okunmamalıdır. Gerçek hayattan tecrübelerin anlatıldığı bölümlerde bulunan örnekler insanın konuya bakış açısını değiştirebilir, ileride okuduğu konuyla ilgili alacağı aksiyonları derinleştirebilir. Gereksiz yere büyük bir önyargı ile okunan kitaplar hem büyük bir zaman kaybı hem de kafa karışıklığına neden olabilmektedir.

Tabi ki kişisel gelişim deyince aklımıza birçok şey geliyor, insan bir derya deniz. Herkes içerisinde boyutları küçük bir evren barındırıyor. Düşünmemize yardımcı olması açısından Psikolog Abraham Maslow' un 1943 yılında ortaya attığı

Maslow'un İhtiyaçlar Listesi teorisini hep beraber inceleyelim. Bu teoride insanın hayatı boyunca duyacağı ihtiyaçlar bir piramide yerleştirilmiş ve 5 parçaya bölünmüş.



1. Fizyolojik gereksinimler (nefes alma, besin, yemek, su, cinsellik, uyku, sağlıklı metabolizma, boşaltım)
2. Güvenlik gereksinimi (beden, iş, kaynak, ahlak, aile, sağlık ve mülkiyet güvenliği)
3. Ait olma, sevgi, sevecenlik gereksinimi (arkadaşlık, aile, cinsel mahremiyet)
4. Saygınlık gereksinimi (özsaygı, özgüven, başarı, başkalarına saygı duymak, başkaları tarafından saygı duyulmak)
5. Kendini gerçekleştirme gereksinimi (erdemli, yaratıcı, içten, problem çözücü, önyargısız ve hakikatleri kabul eder olmak) [1]

Burada özellikle anlatılmak istenen şey bir insanın bir basamağı tamamlamadan bir sonraki basamağa geçemeyeceğidir. Tabii ki o basamağı tamamlamadan kastı %100 değil, doluya yakın bir yüzdeyle diğer basamağa geçme ihtiyacının kendiliğinden oluşacağı ve geçileceğidir.

Örneğin yeme içme gereksinimini tamamlayamamış kişi hayatını devam ettirme maksadıyla sürekli birinci basamaktaki ihtiyaçlarını gözetler konumda olacaktır. Bu kişiden gerçek potansiyeline ulaşması beklenemez. Bu gibi temel fizyolojik ihtiyaçları karşılanmamış bir kişinin resim, müzik yapması ya da kendine bakmakta güçlük çekerken aile kurmaya yönelmesi beklenmez.

Başka bir örnek vermek gerekirse aile içerisinde hor görülen, istekleri karşılanmayan, kötü davranışlarda bulunulan kişilerde güvenlik gereksinimi oluşur. Bu gibi kişiler dünyayı tehlikeli bir yer olarak görür. Bu gibi kişilerde eksiklerini tamamlamadan bir üst basamaktaki ihtiyaçlara gereksinmezler. Kişisel gelişim kitaplarından aldığımız bilgileri bu üçgen etrafında, doğrultusunda, hizasında değerlendirmemiz gerektiğini düşünüyorum.

Yine kişisel gelişim kitaplarında sözü geçen enerjimizi emen insanlardan uzak duralım ifadesi doğru olmakla beraber unutulmamalıdır ki, bütün insanların bizim enerjimizi emdiği düşüncesi zihnimizden kaynaklanmakta, herkes kötü ben iyiyim gibi şartlanmalar bu yanılsamanın devamını oluşturmaktadır. Çözümün daha çok sevgi ve barıştan geçtiğini, karşımızdaki kişiyi olduğu gibi kabul etmenin, onun biz olduğumuzun ve onun da farkındalıktan uzak anları olabileceğini unutmamalıyız. Kişisel gelişim kitaplarında birçok şey önerilir, karanlık nokta analizi, farkındalık analizi, mindfulness ya da aynı konuyla ilgili yazar literatüre yeni bir şey kazandırır, kazandırdığı yeni uygulamanın adının baş harflerinin kısaltılmasını da kullandığı olur.

Burada unutulmaması gereken şey bir kere deneyip sonuç beklememektir. Öncelikle bilinçaltımızda deyim yerindeyse kodlandığımız hal, hareket, durum ve tavırdan vazgeçmemiz gerekiyor.

Bununla beraber başarısızlık gibi görünen şeylerin bize öğretmen olmasına izin vermemiz gerekiyor. Yani okuduğumuz kitaplar gibi kendimizde okumamız, anlamamız, değiştirmemiz ve ısrarcı olmamız gerekiyor.

Yine kişisel gelişim kitaplarında bolca geçen para konusu... Borsa, Dolar, Bileşik faiz, altın, yatırım gibi konular... işte herkesin bir rızkı var ama ne kadar, sen böyle düşünerek paranın sana gelmesini engelliyorsun gibi satırları bolca okumuşsunuzdur. Ben bu konuyla ilgili bir tek şey söyleyebilirim, daha doğrusu emin olduğum bir şey var o da başkalarına yapılacak yardımın karşılıksız olması ile ilgili... Zaten kişisel gelişim isteyen bireylerin çoğu zaman alma ve verme dengelerinde sıkıntı olur. Kimi almayı bilmez kimi vermeyi. İhtiyacı olan kimseye karşılıksız vermek dünyaya pozitif değer katar. Bu değer elle tutulur gözle görünür bir şey değildir ama gerçektir.

Referanslar

1- Vikipedi Özgür Ansiklopedi

AYNILIKTAKİ FARKLILIK

GÖKÇE YILMAZ

Her sabah olduğu gibi o sabah da 08:00 de çalmaya başlayan alarm sesi ile uyandı. Saat 08:10 civarında ancak yataktan kalkabildi ve salona gidip hiç durmadan çalan telefonun alarmını susturdu. Yüzünü yıkadıktan sonra balkonunun huzurlu manzarasında oturup biraz ayılmayı bekledi. Ardından ise, her gün düzenli olarak devam ettirdiği yoga pratiğine başladı. Evdeki kedilerle ilgilendikten sonra bahçedeki kedileri besledi ve denize gitti. Yol üzerindeki pastaneden kıymalı börek ve sahil kenarındaki restorandan da bir bardak çay aldıktan sonra; kumların üzerine oturmuş denizi seyrederken kahvaltısını yaptı. Sabah rutininin bir parçası haline gelmiş olan yüzme sonrası biraz güneşlendi. Her gün okuduğu kitabı yanına almayı unutmuş olduğunu fark edince muhteşem manzaranın keyfini çıkarmaya koyuldu. Etraftaki diğer insanları ve hayatın olağan akışını sanki kendisi o hayatın dışındaymış gibi izledi. Bazen hayaller kurdu. Bazen ise gerçekliği hatırladı. Ve hep sustu.

Düşüncelerden düşüncelere yolculuk yaparken bir an ‘aynılık’ kavramının içindeki ‘farklılığı’ fark etti.

Her gün ‘aynı’ eylemleri yaparken bile, aslında etrafımızdaki dünyanın ‘aynı’ olmadığını…

🌺

Siz her sabah uyandığınızda neler yapıyorsunuz? Bir sabah rutininiz var mı? Şimdi, şu anda, bu yazıyı okumak dahil her şeyi bırakıp birkaç dakika düşünmenizi rica ediyorum.

Her yeni gün ile ‘her gün aynı şeyi yapıyorum’ desek bile aslında ‘her gün aynı şeyi farklı biçimlerde yaptığımızı’ fark edelim.

Her gün işe gitmek için aynı saatte aynı otobüse biniyor olabiliriz ve her gün aynı şoför aynı otobüsü kullanıyor olabilir. Ve hatta, o otobüsün içindeki insanların bir kısmı da her gün aynı saatte aynı otobüs ile bizimle birlikte işe giden kişiler olabilirler.

‘Her şey aynı’ gibi gözükse bile aslında ‘her gün aynı’ gözüken bir ‘başka’lık durumu mevcuttur.

Eğer dikkatli görürsek; ne bizim bir gün önceki biz olduğumuzu, ne o yolun bir gün önceki yol olduğunu, ne o arabanın bir gün önceki araba olduğunu, ne de o otobüste belki de her gün merhabalaştığımız ve sohbet ettiğimiz insanların bir gün önceki insan olduklarını fark edebiliriz.

Her gün aynı’ diye şikayet eden içimizdeki benliğe, etrafa ‘otomatik gözlerle bakmayı’ bırakıp, ‘görmeyi’ öğretmek bizim sorumluluğumuz diye düşünüyorum.

Bu nedenle, bugünden itibaren, yaşamımızda her gün gerçekleşen ‘aynılık’taki ‘farklılık’ları fark etmeye hep birlikte niyet edelim.

Niyet etmek ilk adım ise, yaşamın içinde o niyeti hatırlamaya devam etmek ikinci adımdır.

Ben, niyetimi unutmamak için farkındalığımı bir yazıya döktüm. Sizin niyetinizi unutmamak için neye ihtiyacınız var?

DENGE "SİZ" SİNİZ!

SEHER BAKIM

Dünyanın kendisi denge üzerine kuruludur. Hayatlarımız da öyle. Kendi içindeki dinamikleri dengede ise, düzenli ve güzeldir. Gerçek doyum ise dengeli bir hayat sonucunda yaşanmaktadır.

İnsanda dengeden bahsedecek olursak; bedensel, ruhsal, düşünsel, manevi ve maddi olarak uyumlu bir yaşantıya sahip olunduğunda, insan dengededir diyebiliriz. İş sahibi olmak, aile kurmak, arkadaşlarla zaman geçirmek, iyi beslenmek, spor yapmak, iyi dinlenmek, hobilere zaman ayırmak, sosyal bir hayata sahip olmak....

Dengeli bir hayat; yukardaki maddelerden oluşan faaliyetlere zaman ayırarak, başarılı bir sosyal hayat ve ilişkiler kurulabilen bir hayattır. Birkaçını yapamadığımızda bu denge bozulabilir. Böyle olduğunda kendimizi engellenmiş hissederiz, belki de hayata geç kalıyoruz hissine dahi kapışabiliriz. Bu dengeli hayatı kurabilmek ve sürdürebilmek gerçekten kolay değildir. Bunun için farkındalık, kendini iyi tanımak, ne istediğini bilmek ve zamanı etkin, verimli kullanmayı öğrenmek gerekir.

Hayatı güzelleştirmenin yolu, dengeyi sağlayabilmekten geçer. Hayatımızdaki aktörlerden birine biraz daha yakın olabiliriz. Örneğin ailemiz bizim için her şeyden önce geliyor olabilir.Ya da işimiz bizim için çok önemlidir. Önemli olan hayatımızı tamamen o aktöre adamamaktır. Örneğin yaşantımız işimizden ibaret olmamalı, kendimizi ihmal etmemeliyiz. Tüm bu unsurları kararında tutarak, yaşantımızı dengelemeliyiz.

Bilgeye sormuşlar;

-Zehir nedir?

Bilge şöyle cevap vermiş:

-Yaşamın özü ve şifası dengede kalabilmektir.

Yani; hayatın dengede olması; iş, aile, hobiler, çevre ve toplumla anlamlı ilişkiler kurabilmektir aslında.

Her şeyin aşırısı adeta dengemizi bozan bir zehirdir. Ne çok sıkı, ne çok gevşek; ne çok fazla

ne çok az… Her şeyin bir ölçüsü vardır ve aşırılıkların ötesinde, dengede olması idealdir. Eksikliğini hissettiğimiz varlıkları fark etmeliyiz. Bunu da odaklanarak farkındalığımızı arttırarak tespit edebiliriz. Ve hayatımıza bunları ekleyerek yine dengeyi kurabiliriz.

Denge, iyi bir hayatın sırrıdır. Hayatımızdaki alma verme dengesini iyi kurmalıyız. Sosyal hayatta, iş hayatımızda ya da özel ilişkimizde gerekli olanı görmeli ve dengede alma verme ilişkisini kurabilmeliyiz. İyi ve doğru seçimler yapmak, iç huzuru yakalamak da, içsel dengemizi sağladığımızda kendiliğinden oluşacaktır. Kendimizi bilmeli, gelişmeli ve olumlu dönüşümlere açık olarak; dünya ile denge ve uyum içinde yaşamalıyız.

Alma verme dengesine dikkat etmeliyiz demiştik. Sevgi ve diğer tüm güzellikler doğru şekilde ve dozunda paylaşılırsa güçlenir, beslenir ve devamlılık kazanır.

Enerjimizi de dengede tutmalıyız. Enerjimizi azaltan ve düşüren etkenleri belirleyip, hayatımızdan çıkarmamız gerekir. Bu aşamada, dengeden söz etmişken, Reiki'yi tavsiye ediyorum size. Reiki'de amaç düşük yaşam enerjisini yükseltmek, enerjinin dengelenmesini ve bu enerji dengesizliklerinin sebep olabileceği sorunların önüne geçmektir.

Bu konuda iki kitap önerim olacak sizlere. Reiki denilince akla gelen ilk isim olan sayın İsmail BÜLBÜL'ün Reiki İlahi Aydınlanma ve Uyan adındaki kitapları bu konuda bilgi edinmek isteyenlere tavsiyemdir.

İşte hayatın her noktasında hep denge olmalı dostlar.

Denge "BİZ"iz.

Biz istersek eğer, yürümemiz gereken bu yolda hayatlarımıza dengeyi getirebiliriz.

Ben; hayatın her noktasında denge kurabilmeyi seçiyor; denge ve uyum yaratmaya niyet ediyorum.

İçinizdeki sese kulak verin!

Sıra siz de.

Sevgimle…

ASRIN KUTLU OLSUN CANIM TÜRKİYEM!

SELİN BİNAY

Çocukluğumun cumhuriyet bayramlarında dolaşıyor zihnim.

Kırmızı beyaza boyanmış sokaklar, kalplerimiz çoşku dolu yapılan kutlamalar…

Ve illa ki dile gelen değişmez cümleler:

“100. yıla da şu kadar kaldı”

“Ayy o zaman 31 yaşında olacağım inanamıyorum”

“Nasıl olacak acaba?”

Geleceğe çapalanmış bir gün bugün, geçmişten gelen.

Kalpte vatan sevgisi, son birkaç senedir hasreti…

Yolu gösteren bir çift mavi gözün delifişek bakışlarının içinde şekillenerek…

Cumhuriyetimin bana sunduğu bütün güzelliklerle, bütün fırsatlarla, bir zamanlar inanamadığım 31 yaşımda bugün olduğum kadınım şimdi.

Sesim var, cumhuriyetin hediyesi!

Oy kullanıyorum, nice Avrupa Ülkesi’nden bile önce oy kullanan ninelerim gibi.

Okuyorum, öğreniyorum, büyüyorum; istediğim her alanda gönlümün dilediği gibi.

Giyiniyorum, kendime yakıştırdığım gibi.

Çalışıyorum, kadın-erkek hep el ele, birlikte; olması gerektiği gibi.

Seyahat ediyorum, merakım kadar.

Evleniyorum, çoğalıyorum, aile oluyorum.

Hakkım olandan payımı eşitlikle alıyorum.

Sanatla ruhumu, bilimle yaşamı, sporla bedenimi besliyorum; istediğim gibi.

Sesim var, Atam'ın hediyesi!

"Havasına suyuna taşına toprağına, bin can feda bir tek dostuma… Her köşesi cennetim ezilir yanar içim" diyor ya şarkıda. İşte tam da öyle bir sevgi. Çünkü;

Bir başkadır benim memleketim!

Dünyanın neresinde olursam olayım, kalbim ülkemle atar.

Aklıma gelince ruhumda bir yerler sızlar.

Dünyanın en güzel ülkesi…

Potansiyeline varmasına duacı olduğum, olamadığını gördükçe daha da sızlar ruhum.

Bir asır değil, binlercesi olsun önünde.

Güzel anadolumun, yegane kültürümün, insanlığın özünün sonsuzluğu olsun.

Asrın kutlu olsun Canım Türkiyem!

Asra bıraktığı Hilal ve Yıldız gibi kalplerimizde alev alev parlayan,

Canım Atam Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarının ruhu şad olsun!

Doğum günümüz kutlu olsun!

AŞKla,

GÖNLÜN VAR MI?

ŞEBNEM HOŞER

Bir durumun her gün meydana gelmesi onun mucize olduğu gerçeğini değiştirir mi?

Güneşin her sabah doğması, o koskoca karanlıkları aydınlatması… Rüzgar mesela…

30 yaşına kadar rüzgarın hiç esmediğini düşün.

Bir gün pencereyi açıyorsun ve hafif bir meltem esiyor yüzüne, deniz kokulu. Şok olursun. Ne olduğunu anlayamaz, korkarsın. Görünmeyen bir gücün bana dokunduğuna yemin edebilirim ama bunu kanıtlayamam dersin. Peki ya 30 yaşında ilk rüyanı görseydin, sabah dilin tutulmuş bir şekilde uyanmaz mıydın?

Aslında keyifle yaşamaya gönlün varsa bir yolunu bulup hayatın mucizelerle dolu olduğunu görürsün. 'Geminin mutfağında ölmeyi bekleyen ıstakozlar için Titanik'in batması bir mucizeydi.' Mucizenin ne zaman, nerden, kimin başına geleceğini bilemezsin. Ve tanrı şahane ruhlar yarattı. Her şeyden içine biraz biraz ekledi. Şefkat, nezaket, merhamet, biraz kin, biraz nefret, bir tutam kıskançlık, az biraz hırs, biraz da kibir kattı, üzerine şehvet ve arzu serpiştirdi. Sen hangilerini besleyip çoğaltıp şahane bir ruh olacaksın? İyiliklerle, güzelliklerle şahane bir ruh mu, yoksa kibirinle, hırsınla, kıskançlığınla şahane bir ruh mu? Evet ikisi de yaradanın üflediği şahane ruhlar. Sendeki arızaları, hasarları, zaafları görüyorsam bu bende de var olduğundandır. Onları tanıyorum. Tek fark onları ya çok derinlere bastırdım ya da uğraşıp söküp attım.

Aslında insanın insanı anlamaya gönlü varsa bir yolunu bulur ve onu anlar. Kınamaz, yargılamaz, ötekileştirmez. Hepimizin korkuları, herkesin kusurları var. Kınadığın şeyin mutlaka başına gelmesi aslında hayatın sana; 'Sen hayırdır? Dur bakalım, bence sen bu işi ondan daha iyi yaparsın.'demenin bir başka yöntemidir. Biz bu adil ve kusursuz sistemin şahane kusurlu ruhlarıyız. Sadece hepimizin biraz hoşgörüye ihtiyacı var.

William Shakespeare'ın 'Bir yaz gecesi rüyası' oyununda yazdığı gibi ilişkiler gerçekten bu kadar karışık mıydı? Biz de ormandaki sihirli çiçeği bulup suyunu istediğimiz kişinin gözüne damlatsak sonsuza kadar onunla mutlu olur muyduk yoksa işler iyice karışır mıydı?

,Yaz gecelerinin ardından çetin kış geceleri gelmez miydi? Hisler gerçekten de hava olayları gibi değişken miydi, yoksa sonsuza dek sürer miydi? Aşkın ızdırabını silsek, cilvesinden geriye ne kalırdı? Sana ızdırap gelen ayrılık ya da olduramadığın ilişki seni ormanın karanlık güçlerinden korumak için miydi yoksa bakalım yazgında olmayan şeylerden nezaketle vazgeçebiliyor musun, sınavı mıydı?

Shakespeare'in zamanında da love bombing, gaslighting ya da ghosting gibi hastalıklı kavramlar var mıydı? İnsanların sağlıklı ilişki kurması gerçekten bu kadar zor muydu?... Değildi. Aslında insanın geçinmeye gönlü varsa bir yolunu bulur ve geçinir. Her şey bu kadar basittir. Bir arkadaşımın psikoloğu ona hayatının kaynağını sormuş. O da bir sürü şey saydıktan sonra sevgi olduğuna karar vermiş.Hayat kaynağın sevgiyse eğer, sevgiden besleniyorsan geçinirsin. Sağlıklı ilişkiler kurar, sevgiyle her şeyi iyileştirebilirsin. Canım küçük prensin de dediği gibi 'Bir çiçeği büyüten sevgi, insanı değiştirmez mi sanıyorsun?'

Çok sevgiler...

GÜÇLÜ AURA VE KORUNMA

AHU BİRLİK

Güçlü bir enerji alanı ve bu alanı korumanın yaşamımızın her konu ve boyutunu güçlendirme ve muhafaza etmedeki birincil etkisi tartışılmaz. Bu sayıda bunu sağlamak, düzenli olarak kontrol etmek ve eksikleri gidermek için genel olarak nelere dikkat etmemiz gerekir kısaca değinmek istiyorum.

1. Fiziksel Düzeyde:

Güçlü bir aura ve korunmanın en önemli niteliklerinden biri eterik auranın geniş, güçlü, uyumlu ve sağlıklı olmasıdır. Bunun için özellikle ilk 2 enerji merkezlerinizin (kök ve hara) konularına çalışmanız, burdaki eksiklerinizi tamamlamanız çok önemlidir.

Fiziksel bedene bağlı beslenme, egzersiz, uyku, stres, çok temel ve geniş anlamda doğayla ilişkiniz gibi konulara ve bunlara dair sağaltımlarınız ne durumda bunlara öncelikli bakabilirseniz çok iyi bir yol katetmiş olursunuz. Sağlıklı bir beden farkındalığı, iletişim ve beden sınırlaması edinmeniz oldukça önemli olacaktır. Bunları ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk sırada alabilirsiniz lakin maddi düzeyde güçlü olmayan bir aura manevi olarak da güçlü ve korunmuş kalamaz ve yükselemez. Cinsel hijyen ve partner seçimi de aura açısından son derece önemli bir mevzudur. Ayrıca enerji tıbbının bedene yönelik günlük rutin, pratik ve uygulamaları bu alandaki güçlenme ve korumalar için çok faydalıdır.

2. Zihinsel ve Duygusal Düzeyde:

Zihinsel ve Duygusal olarak içeri aldıklarınız/beslendikleriniz ve içerde

tuttuklarınızın içeriği, nicelik ve kalitesine dikkat etmeniz –özellikle bir takım düşünceler ve onların biz de yarattığı duygular söz konusu olduğunda– güçlü, sağlıklı, korunmuş bir auranın en önemli gerekliliğidir. Bunun için özellikle çekirdek kalıplar, içsel çocuk, travma, bilinçaltı, gölge gibi alanlarla derinlemesine çalışıp, düzenli meditasyon pratikleriyle desteklemeniz çok değerlidir. Zihin ve duyguların arındırılması güçlü ve kalkanlı bir aura için çok temel bir niteliktir.

3. Ruhsal Düzeyde:

Burada alt 3 dünyevi enerji merkezinden ziyade, ruhsal auranın bağlantılı olduğu kalp merkezi ve üstüne yönelik yapacağınız tüm çalışmalar ve bu çakraların konularındaki eksik ve dengesizliklerinizi gidermeniz güçlü ve korunmuş bir auranın bir başka olmazsa olmazıdır.

Özellikle menşei belli, saf ve güvenilir kaynaklarla yapacağınız psişik, manevi ve ruhsal çalışmalar, mistik ilimler ve hakikat bilgisinin doğru düzgün açılıp oturması, reiki gibi enerjiyi tepeden alıp tüm enerji alanına yayıp temizleyip dengeleyen ve derinleştiren pratikler ve karma gibi temizlikler güçlü ve korunmuş bir auraya muazzam destek sağlar.

Ruhsal bağışıklık için kutbiyetlerin üzerine çıkan bir anlayışın 4 seviyede de oturmuş olması bu nedenle de kutbiyetlerin iyi bilinmesi önemlidir. İmgeleme telkin gibi çalışmalar hem zihinsel duygusal hem de ruhsal aura gücünde etkilidir. Psişik korumalarda özellikle mavi rengi ve sembolleri tercih edebilirsiniz. Bazı şamanik çalışmalarda ruhsal güçte etkilidir fakat en etkili olan vermek ve başkalarıyla çalışmaktır.

Birbirinden ayrı görünen bu 3 alanın birbirine bağlı ve birbirini etkiler olduğu unutulmamalı. Mesela ruhsal seviyede bir dua, kalkan ya da tılsım aurayı güçlendirip koruyor görünebilir, fakat neyi neden nasıl yaptığımı, bunun anlam önem ve kaynağını bilmediğimde ya da korku, şüphe vs. frekansı

karıştığında bu zihinsel duygusal aura güçsüzlüğündendir ve tüm alanlarınızı ve total gücü tabii ki etkiler. Ya da mesela fiziksel bedeninizin çok güçlü olması her zaman güçlü bir aura anlamına gelmediği gibi, tam tersi bu güçlü beden güçsüz bir auranın fazlasıyla abanılmış bir ikamesi de olabilir.

Bir düzeyde gerekli ve anlamlı olan bir güç, algı ve korunmuşluk diğer bir düzeyde ihtiyaç dahilinde olmayıp tamamen zıttı bir yöne de salınabilir.

Enerji dediğimizde tek bir özerk alana bakabilir ve onun tekil özelliklerinden bahsedebiliriz, fakat enerjinin total gücü dediğimizde ve özellikle çakraları da içeren auranın gücü ve korumasından bahsediyorsak burada artık çoklu dinamikler ve geçişkenlik, uyum, derinlik ve bütünlük çok daha önemlidir. Çakra düzeyinden enerji aktarmakla aura düzeyinden enerji aktarmak bu nedenle farklıdır.

Güçlü ve korunmuş bir aura ve enerji için öncelikle herkesin en azından Reiki1 seviyesine inisiye olmasını öze olan yolculuğunda kendi merkezini bulup, orada durabilmesini ve bununla bütünleşebilmesini dilerim.

BENİ YAŞATIRKEN BENİ ÖLDÜRME

EMİNE NALÇACI MAVİŞ

Doğduğumuz anda üflenir kulağımıza ismimiz. Tıpkı bedenimize üflenen ruhumuz gibi. Çıkınca annenin karanlık ama sıcak ve güvenli rahminden dışarı nefes de girer bedenden içeri.

Zihin ne olduğunu şaşırır, döner onun da yönü gerisin geri. İçeriden dışarıya dönen zihin ve popoya da inen tokatla ne olduğunu şaşıran beden, başlar ağlamaya. Sevinir çevredekiler, derler hoşgeldin dünyaya. Hoş mu geldi hoş mu gördü kimse bilemez tabi. Bir bilen var elbet ama onun bildiğini de kimse bilmez, öğrense de inanmaz. Tıpkı kendilerine inanmadıkları gibi. Keşke inansalar ona da kendilerine de değişse dünya böylece herkes gelse artık kendine...

İsimle cisme dönüştürür bizim insanımız, kendine benzetir her bebeği. Bir ben yaratır, bildiğini sanarak birşeyleri, aslında yaratırken bilmez kaybettiğini özünü. Belirler onun da kendi gibi ne diyeceğini ne düşüneceğini her sözünü. Şekillendirir bakışını, gözünü, görüşünü. Halbuki bıraksa özgür, hatırlayacak kendini, bu dünyaya neden geldiğini, kimliğini.

Bilmediğinden, bilmesine fırsat verilmediğinden dönüşür ben de sahte bir bene. Takılır yüze, göze, söze bir sürü sahte maske. Maskeler boğar zamanla insanı. Çünkü çıkmak ister içteki ben sahte benlerden dışarı. Fanustan okyanusa atlamaya korkan balık gibi cesaret ister bu sefer yaradandan ben, dönmek için evine. Halbuki evi orası, ne cesaret gerek ne güç ne kuvvet ne de emek. Ama bilmez ben, çünkü kandırmış onu benle beden. Ya döner durur fanusunda çıkmak isterken dışarıya, ya atlar benden bana, özgürlüğe sonsuzluğa. Gittiği yok kaldığı yok aslında. Sahi nereden nereye gidiyor bu ben? Zaten birse bu iki ben ve beden. Ayrı değilse gerekir mi hala cesaret, bilgi? Peki nereden geliyor bu ayrılık hissi. Benden sorması kime kısmet olur bakalım cevabı?

ASTRAL SEYAHAT

HAKAN ÖZSOY

Astral seyahat kişinin ruhunun/bilincinin istediği zamanda ve kontrolü dahilinde, fiziksel bedenini (vücudunu) terk ederek; farklı yerler ve mekanları deneyimlemesidir. Astral seyahatte beden terk edildiği için fiziksel nesneler (duvarlar, kapılar…) ve de mesafeler engel değildir. Bir kez yapılabildiğinde zamanla geliştirilebilen bir kabiliyettir. Aslında hepimiz her gece bunu rüyalarımız esnasında zaten bilmeden kısmen yapıyoruz. Uyku halinde, Lucid Dream (kişinin rüya esnasında rüya gördüğünü bilmesi ve rüyayı yönetmesi) ve astral seyahat aşamaları iç içe girmektedir. Astral seyahat uyku ve uyanıklık arasında ve tamamen farkındalıkla yapılmaktadır.

Astral çalışmalarını bilimsel hale getirmiş Monroe Enstitüsü; Abd'de 45 senedir her sene yüzlerce öğrenciyi bu doğrultuda eğitmekte ve gelişmelerine yardımcı olmaktadır.

Kurucusu 1915-1995 yılları arasında yaşamış olan Robert A. Monroe'nun bu konudaki kitaplarını ilgili tüm okuyuculara öneririm. Özellikle Journeys Out of Body (Vücut Dışı Seyahatler) kitabı oldukça detaylı ve eğiticidir.

Astral Seyahat yapmayı kolaylaştırdığı söylenen yöntemler vardır. Örneğin hayvansal ve ağır gıdalardan ve de şehvetten uzun süre uzak durmak, sonrasında da belirli odaklanma egzer yoğunlaşmak ve ayrıca ritüeller denenmesi önerilmektedir. Mesela bunlardan biri kendinizi aynaya doğru sallanan bir salıncakta imgelemek ve salıncağın aynaya doğru hareketinde diğer tarafa geçmeyi hayal etmektir. Bunun dışında yine yatış pozisyonunda meditasyon çalışmalarıyla; ayak parmaklarından başlayarak baş tarafa doğru yavaş ve adım adım bir şekilde ilerleyen hişsizleştirme çalışması da önerilmektedir.

Bize Reiki Okulu'nda öğretilen Astral Seyahatin zihinle olanı değil, kalple yapılanının makbul olduğudur ve ulaşılması gereken seviye de budur. Yüce Allah isteyen herkese nasip etsin inşallah. Zihinle yapılanına ulaşmak çalışmalarla daha da kolaydır ama zihin insanı yanıltır, oyunlar oynar ve aslında yapmadan yaptım sandırır ve daha kötüsü halüsünasyonlar, olmayan varlıklar gösterir. Kalple yapılan içinse doğru zamanın gelmesi önemlidir, çalışmalarla ilerleme kaydedilse de zamanı gelmeyince yapılamaz. Yapmak için kendini korumayı da öğrenmek gerekmektedir ki zihinle yapılanda bu da oldukça zordur.

'Can; atlarınızı eğersiz koyar, bu sır ölümün kardeşidir, sırrıdır. Ama gündüzün geri gelmesi için ayaklarını uzun bir bağla bağlar. Can; boşlukta astar gibi gizlidir, bedense yorgan altında döner durur. Sen bedensiz bir bedene sahipsin.' Hz Mevlana

KADER Mİ?

SEMA KUŞÇU

“Bir ölümlünün emirleri, tanrıların hatasız, yazıya geçirilmemiş, değişmez yasalarından önemli olamaz. O yasalar, dün ya da bugün yürürlüğe girmedi, ezelden beri vardılar ve kimse bilmiyor nereden geldiklerini.”
Sophokles”Antigone

Ah Oidipus! Evlatlık olduğunu bilmeden, Apollon’un kahinlerinden birinin söylediği ”Babanı öldüreceksin” kehanetini duyunca korkunç kaderinden kaçmak için yollara düştüğünde, attığın her adımda kaderine biraz daha yaklaşmıyor muydun? Ya öz baban? ” Oğlun tarafından öldürüleceksin.” deyince kahin, senin ayaklarını bağlatıp bir ormana attırmamış mıydı? Ah kahraman Oidipus! Canavarın bilmecesini kolayca çözüp, şehri felaketten kurtardın da “sen” zannettiğinin “sen” olmadığını da çözebildin mi? Sonunda gerçekleri görüp de gözlerini kör ettin mi?

Sophokles’in Oidipus’u tüm çabasına rağmen değiştiremediği ,onun için belirlenmiş bir kaderi mi yaşıyordu?

*

Kader…

Alınyazısı…

Mukadderat…

Türkülerde, şiirlerde “kahpe ve zalim ” olmakla suçlanan kaderin bir oyunu mu her şey? Yoksa Sopphokles’in tragedyasında bahsettiği yasalar mıdır işleyen?

Yasalar…

Yasalar hep çalışır. Yasalar sonsuz, sınırsızdır: Sevgi, sebep- sonuç, çaba, teksir, yardımlaşma, birlik, hür irade, seçme, ahenk, tedriç… yasaları. İlahi irade yasalarından hangisinin seyrine, akışına uymayı başarmışsak, o akışın getirdiği sonuçlar bizim kaderimiz olabilir ancak.

Şuursuz ve idraksiz olarak otomatik bir hayat süren, atalet içinde yaşayan, aklını ve vicdanını geliştirememiş, faaliyetlerinin sonucunda gerekli tecrübe ve bilgiyi edinememiş varlıklara evrensel yasalardan her an, kesintisiz etkiler ve cevaplar gelmektedir. Çünkü bizim bir ve ortak kaderimiz beşerlikten insanlığa geçiş zorunluluğumuzdur. Evrenle ahenk içinde olma zorunluluğumuzdur. İnsanlığa geçiş sürecinde ilerleyemeyen varlıklar, şuurlanana kadar bu etkilerin, tesirlerin, cevapların gittikçe artan şiddetiyle karşılaşır. Herkes kendi akıl, bilgi, vicdan seviyesine göre alır cevaplarını. Kader mi tüm yaşananlar yoksa yapılan hareketlerin, seçilen yolların, akıl, vicdan seviyemizin objektif sonuçları mı?

Kader dermiş ki: “Beni değiştirmek istiyorsan önce kendini değiştir.”

Sevgiyle...

İMTİYAZ SAHİBİ & YAZAR
İsmail Bülbül
GENEL KURUL ÜYESİ
Perihan Aydın
YAYIN YÖNETMENİ & YAZAR
Beyza Tunca
EDİTÖR & YAZAR
Esra Yılmaz
GRAFİKER & YAZAR
Aydın Yakupoğlu
GÜNCEL YAZARLAR
Ahu Birlik
Ali Onur Alper
Arzu Sezgin
Elif Yılmaz
Emine Nalçacı Maviş
Gökçe Yılmaz
Gönül Doğan
Hakan Özsoy
Sebile Güneş
Seher Bakım
Selin Binay
Sema Kuşçu
Sultan Merve Güzel
Şebnem Hoşer
Tugay Pehlivan
Zeliha Sevinç
MİSAFİR YAZARLAR
Aydan Hatice Çelik
Aytun Gelgin
Cemile Aslı Yılmaz
Cüneyt Yardımcı
Efe Elmas
Gaye Ulaş
Hazal Talay
İmren Yıldırım Yılmaz
İpek Şen
Kader Bayraktar
Nagihan Barbaros
Şengül Tuncer
Şerife Eren Ünal

www.varolus.com
@varolusdergisi